

《孕产妇饮食与食品安全》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年12月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509132234

编辑推荐

孕前产后14个月的饮食细则

孕产期25种症状的食疗方法

128种食材的选购、烹饪方法

6大类食品化学污染的规避方法

15副Q版漫画增加阅读乐趣

“好孕吃出来”

——孕前及孕产期膳食营养细则

“食物是*好的医药”

——孕产期各种症状的食疗

“合理饮食是健康的基石”

——孕产期营养课堂

“选好才能吃好”

——孕产期食品安全及常用食材的选择

“要想吃得好，厨房很重要”

——为孕妈妈打造多功能整洁厨房

“孕妈妈现在担负着孕育、分娩的重任，将来则担当着全家人营养师的角色，因此确必要学习一下营养学及食品安全、食材选磁方面的知识。目前有关孕产期营养的书种类繁多，但孕产期食品安全方面的书籍还不多见，本书正是针对这一需要而编写的，免去了准父母查找资料的麻烦。”

——编者

内容简介

在孕期、产后，如何科学饮食，吃饱、吃好，为宝宝一生的身体和智力打好基础，是大家关心的话题。《孕产妇饮食与食品安全》正是从这一需要出发，第1~2章阐述了孕前、孕期及产后的饮食细则及各种症状的食疗；第3章讲述了与怀孕、分娩和婴儿养育密切相关的营养学知识；第4章讲述了孕妈妈应该了解的食品安全常识以及常见家用食材的选择；第5章论述了厨房日常的清洁、整理工作及如何合理烹调食物，并推荐了适合孕妈妈使用的厨房小家电。

《孕产妇饮食与食品安全》信息量大，涵盖了孕产期饮食的各个方面，语言通俗易懂，配有多幅幽默诙谐的插图，是一本不可多得的孕产期科普读物，因此推荐给即将或者正在孕育生命的年轻父母们。

目录

第一章 “好‘孕’吃出来——孕前及孕产期膳食营养细则

第一节 孕前饮食，调养体质

第二节 孕期饮食，搭建“房屋”

第三节 产后饮食，一人吃两人补

第二章 “食物是最好的医药——孕产期各种症状的食疗

第一节 孕期食疗

第二节 产后食疗

第三章 “合理饮食是健康的基石——孕产期营养课堂

第一节 孕妈妈掌握营养知识的必要性

第二节 热量与营养素

第三节 控制饮食中有害的微量元素

第四节 孕期基础营养知识

第四章 选好才能吃好——孕产期食品安全及常用食材的选择

第一节 食品安全有多重要

第二节 孕妈妈应了解的食品安全知识

第三节 超市生活，安全第一

第四节 孕产期健康食品的选购

第五章 要想吃得好，厨房很重要——为孕妈妈打造多功能整洁厨房

第一节 保持厨房清洁

第二节 不要让冰箱变成垃圾箱

第三节 合理烹调食物

第四节 现代厨房小家电，孕妈妈的好帮手

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)